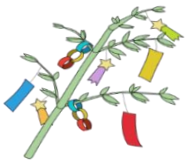
NPO 法人ナルク茨木•摂津拠点 ナルク(NALC)　2022 年 7 月 号付録

ナルク茨木•摂津　「おしどりの会」

266 号

567-0885 茨木市東中条町 1-6 あいおいニッセイ同和損保 介護研修センター3F
Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp
ホームページ http://oshidori-ibaraki.com

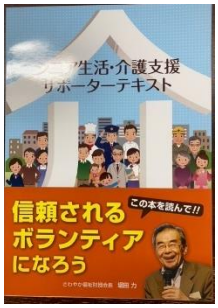


シニア介護サポート養成講座はじまる！！

☆日本の高齢化の現状(講師　小松道生)

6月16日にテキスト「シニア生活•介護支援サポーター」を用いて養成講座を行いました。

第一回目の内容は日本の高齢化とシニア生活•介護支援サポーター創設の意義です。我々の周りには少子高齢化•社会保障制度などについての情報があふれてはいますが、改めてデータを収集した結果は今まで認識していた内容をはるかに超える厳しいものでした。2020年度平均寿命が男性 81.64 才、女性 87.74 才と世界一の長寿国で65才以上の割合が約28％(世界第一位)。一方合計特殊出生率は減少の一途をたどり2021年度の集計では208ヵ国中191番目。



少子化はますます進み人口構成比率は今までとは全く異なっています。少子化の原因として

1)婚姻件数が下り続けピーク時(1980年)の半分以下となり、男性約25％、女性約16％が生涯未婚となるであろうと予測されている。(読売新聞朝刊2022/6/11)

2)出産子育ての環境問題などが挙げられる。

少子化が国の想定よりも早く進むことにより社会保障制度への影響は多大なものとなるでしょう。

介護利用者側についてみると65才以上の被保険者は2000年比で 1.7 倍、要介護(要支援)認定者は同 3.1 倍、利用者は同 3.4 倍と増大しており、この傾向は確実に当面は続くものと思います。

これらに対して国では介護保険制度について様々な検討をし、制度改革の実現に向けての審議をしています。その基本となるのが地域包括ケアシステムです。住み慣れた地域(街)でNPO•自治会•ボランティアなどで生活支援•介護予防を行い、住まい•施設•医療を含めて包括的に活動していくというものです。そのために我々にできる事は極力介護保険を利用することにならないように、日頃のナルク活動を授業料の要らない体験と思い、自身の健康寿命を延ばしピンピンコロリを願いつつ実践していくことが必要だと改めて思いました。

☆介護保険制度について(講師　牧野文恵)

保険制度は2000年から始まり2022年まで5年毎に改正され現在に至っています。

皆さんもご存じのとおり、現在では、介護1～介護5までが設定されており、地域包括ケアシステム等を使い様々な利用ができます。

介護の基本原則は以下です。

① 生活の継続性　これまで暮らしてきた生活を断絶することなくその人らしく暮らせる。

② 自己決定の尊重　老後の暮らし方を高齢者自身が決め、その選択を尊重する。介護が必要になっても「自分がどの様に生活したいのか」自分自身で決定できる環境であること。

③ 残存能力の活用　今ある能力を最大限に使いながら、リハビリなどをする。できることは何でも行い自身の能力を活かす。

平均寿命まで元気に過ごすために介護の心(ADL•QOL)を意識して、健康寿命(男性 72.68 才、女性 75.38 才)を延ばしましょう。

ADL ： 日常生活動作
(移動•食事•排泄•入浴•洗顔)

QOL ： 生活の質
(より良く生きる、その人らしく充実した生活を送る)

☆ふるさと紹介

お水送り神事

昭和16年太平洋戦争が始まった12月生まれで、6人兄姉妹の三男です。
満州から福井県小浜市に引き上げてきました。
中学2年1学期（昭和30年）に生活が厳しいため母親が私を里子にと小浜を離れることになりました。行先は徳島市。徳島も1年半、次は大阪府黒山町、半年後には池田市と目まぐるしい中高生生活でした。環境の変化によるストレスでいろんな病気になり入院生活が続きました。里子としての生活は高校卒業までで、就職してからは体も丈夫になり、この年まで無事に過ごせました。中学1年まで過ごした小浜市の神事を紹介します。
小浜市民は若狭井の「お水送り」と呼び、その水は奈良東大寺とつながっていると言われ、東大寺では「お水取り」と呼ばれている。遠足で昼食時はその井戸の水で喉を潤したことを懐かしく思い出します。
（下穂積　上田展生）

☆歌おう会　6 月 8 日（水）　13:30～15:00　参加者 13 名

今日は3年ぶり、コロナ禍が始まって以来の開催となりました。

「ナルクサニーサイド2」の4名の伴奏者によるものでした。伴奏の方はFACE マスク、歌い手はマスク着用、間隔を設け感染症対策をとっての会となりました。演奏者の方々はギター、キーボード、ウクレレ、コントラバスなどさすがに迫力ある演奏で、みんな一生懸命に12曲も楽しく歌いました。久しぶりで皆さんノリノリでした。
次回は10月22日です。みなさんも一緒に唄いましょう！楽しいですよ！　（下穂積　上田展生）

☆シニア介護サポート養成講座　6 月16 日（木）　12:30～15:00　参加者 22 名

ボランティアの基本を学び、ナルクが地域包括ケアシステムの重要な一翼を担っていることが確認でき意を強くしました。支援を通して自分の将来を見据え、知識と技術を身につけておくことが大切との話、大いに共感しました。介護保険の歴史と仕組みを講師ご自身の豊かな体験を交えて、解りやすくはなしていただき、不勉強を痛感しながら「知」の財産がチョットだけ増えたかな？😊
実りある講座を楽しく受講しました。　（松ヶ本　吉田敦子）

☆アンチエイジングの会　6 月 18 日（土）　13:30～15:00　参加者 9 名

事務所に入ると五･七･五の言葉を書いて！と言われ、何が起こるのかな？と期待に胸をふくらませていると、次は何十種類もある色カードが机いっぱいに広げられました。
小学生の頃の色は？　お母さんの色は？　初恋の色は？　それぞれの質問に一枚ずつ色を選び、順番にその色を選んだ理由を発表していきます。小学生の頃、母との想い出、初恋にときめいた日々。

現在から若い頃、幼い頃へ、記憶をたどっていく方々の様子がどんどん変わっていくように思え、それはそれは純真で楽しそうなのです。とても親近感がわきました。いよいよ初めに書いた言葉の時間です。全員が書いた五･七･五を一枚ずつ、ランダムに引いていきます。その後、五･七･五をつなげて川柳を作って発表。つじつまの合わない作品の意味を説明していくと笑いが起こり～。
ちなみに、もうちょっと太りたいと思っている私に当たったのは
「ダイエット　はかりにのって　こころまち」でした。心地よい時間を過ごさせていただきました。
（若草町　駒井幸子）

☆立命館大学で車椅子体験　6 月 25 日（土）　10:00～12:00　参加者 16 名（ナルクを含む）

立命館大学サービスラーニングセンター主催で学生さんたちと車椅子体験をしました。

サービスラーニングセンターとは学生の皆さんが社会貢献活動によって市民としての自覚や社会性を学ぶことを目的に立命館大学内に2008年に設立された機関です。
ナルクからは6名参加。学生10名は5台の車椅子で3階の教室からスタートし、自販機では座ったままでどこまで手が届くか、多目的トイレでは使用方法と介助の仕方を、その後エレベーターで 1 階に降りて外へ、スロープでは前向きで進む怖さを、段差では車椅子の前輪と後輪の使い方を体験してもらいました。
校内の廊下はフラットでしかも広く、視覚障害者のための点字ブロックも幅広く整備されています。
一般道路での体験とは違いますが、身体や立場の違いで不便さに差があることや誰もが安全に過ごすには何が必要かを理解するための体験になったと思います。　（石田あけみ）

行事予定

月	日　時		行　事　等	会場等
7月	7日(木)	10:00	三役会	事務所
	9･23日	10:00	パッチワーク	事務所
	9日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	11日(月)	13:30	運営委員会	中条公民館
	14日(木)	13:00	シニア介護サポート養成講座	クリエイトセンター
	11～19日		茨高授業協力	茨木高校
	21日(木)	11:00	懇親会(BBQ ハウス)	万博公園
	23日(土)	14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
8月	11日～15日　夏休み			
	18日(木)	10:00	三役会	事務所
	18日(木)	13:00	認知症サロン	クリエイトセンター
	22～29日		茨高授業協力	茨木高校

☆コロナウイルスの影響による行事の中止、変更などがありますのでご確認ください。

☆事務所に各行事の出欠名簿を備えています。出＝○、欠＝×を記入願います。

おしどりコーナー

俳句

大鳥居　海を清めて　風薫る

紅葉も有名ですが安芸の宮島

万緑に　小さなボスト　山の駅

福島・山形の旅にて

（穂積台　田中治美）

鴨川を　広広飛ぶや　夏つばめ

姑の　味を守りて　らっきょ漬け

（主原町　新井鏡子）

開始時間が変更になりました！！

シニア介護サポート養成講座

7月14日(木)　13:00～16:00

場　所：クリエイトセンター(2F 会議室)

内　容：高齢者の特性の理解

感染症(コロナ等)の知識と対応

講　師：石田あけみ氏

伊藤芙美子氏

持　物：テキスト･名札

担　当：研修

懇親会

お肉を食べて夏を乗り切ろう！！

7月21日(木)　11:00～14:00

集合時間：10:30 万博公園東口

会　費：2,000円

申込み：7月15日(金)まで

担　当：事務局

脳トレイングリッシュ

7月23日(土)　14:00～15:00

場　所：事務所

内　容：お楽しみに～

担　当：布川啓子

認知症サロン

8月18日(木)　13:00～15:00

場　所：クリエイトセンター(2F 会議室)

テーマ：認知症対応トレーニング

担　当：石田･奥村･牧野

いきがい･助け合いサミットin東京

開催日：9月1日(木)～2日(金)

会　場：グランドプリンスホテル新高輪

国際館パミール

主　催：(公)さわやか福祉財団

申　込：Web 又はさわやか福祉財団

ホームページ

締　切：8月1日

参加費：資料代 2,000 円

詳細は事務所へ

○の中に漢字を入れて四字熟語を完成して下さい

脳トレ！！　　*(答えは事務所に)*

再○再○	千○万○
○石○鳥	千○一○
○人○色	一○万○
一○千○	五○六○
二○三○	千○万○

運営委員会報告・関連ニュース

☆議事・連絡事項など

① 新規支援照会:問合せ:5件、成立2件(サービスB)、問合せのみ1件、断り2件(支援内容、支援者不在のため)
② 5月17日スキルアップ研修があり、新入会員2名を含め18名の参加があった。
③ 5月22日みんな集まれボランティアが開催され、ドー楽園からの野菜、会員からの提供品も多くあり売り上げが上がった。売上金は約17万円。
④ 5月31日本部総会が3年ぶりに開催され石田代表が出席した。3月末で90拠点、会員数12,370名、47拠点が黒字決算、41拠点が赤字決算であった。22年度活動計画として体制強化・経営基盤の確立・地域との連携強化が確認され、緊急提案としてナルク30周年に向けて「発展プロジェクト」の立ち上げが発表された。
⑤ 6月16日シニア介護サポート養成講座が開催され22名の参加があった。
⑥ 現在の会員構成に沿ったブロック制を検討する。(案:現在の8ブロック→6ブロック)
⑦ 摂津拠点設立引当金、本部預金の返金について協議された。

☆5月度の活動実績

活動区分	内　容	当月点数	累計点数	活動者(敬称略・五十音順) 太字は当月新規
時間預託	家庭内外援助、家事援助、見守り外出介助、買物、食事作りなど	455	870 121.4%	秋貞,阿部達,阿部紀,新井鏡,池谷,池原洋,池原美,石田,伊田,井上ま,伊藤,今井,入江靖,上田展,上田久,上村,牛木,梅木,浦久保,大倉,大嶋,大谷大野,岡,岡田,奥村,尾崎,小幡,河野千,神田小松道,小松励,坂部,佐藤明,佐藤良,下防,下川,杉本,扇間,竹中三,竹中陽,竹村文,立浪,立野田中正,田中治,谷口,椿博,東條,遠山,中川,中島,中道,布川,野口,橋本,服部,花立隆,花立春,原公比村,廣澤,深尾,吹,藤井宗,藤田喜,牧野,待谷松井健,松井邦,松下,箕浦,宮地,向公,向井と森脇,八木,矢布留,山際,山崎邦,　山崎百,山田山近和,　山近清,　山本朝,山本義,横井,吉田敦
奉仕活動	福祉活動、子育て支援、拠点活動 環境(クリーン作戦など)	650	940 92.5%	
無点活動	交流会、同好会、本部活動	47	87	
受託事業	ご一緒 : 2件10時間　日常生活 : 6件12回　サービスB : 6件27回 収入合計 :44,850円			
預託点利用	3件13点	庭の手入れ7点、住宅掃除6点		

当月は計画値に対して時間預託は約127%の達成であり、奉仕活動も白川サロンが再開され、クリーン作戦、みんな集まれボランティア、総会などもあり127,9%と活発であった。

☆6月度の会員異動

入会会員	活動会員	—	利用会員	—
退会会員	(一般退会)大倉郁子(白川) (支援終了退会)下茂　繁(摂津学園町)			
今月末会員数	357 名(女性会員 230 名、男性会員127名)　前月末 359 名　前年同月 379 名			

当拠点の賛助会員の皆様、いつもご支援・ご協力をありがとうございます(敬称略・五十音順)

<法人> 9件	•あいおいニッセイ同和損保(株) •アシスタント(株)樋口忠明 •いえだ歯科医院(家田靖丈) •(社)遠隔援護協会 •きじ園(田北英紀) •済生会茨木病院 •じんないケアセンター喜楽(浅野健一) •デイサービスセンター(ドゥライフ茨木) •土楽会
<個人> 11件	•安孫子浩子 •稲葉通宣 •今井政治(いまい内科ハートクリニック) •小野川通江 •元古隆一(北摂建材) •辰見 登 •玉成佳子(焼き立てパン凛) •友次通憲 •長谷川麻水 •宮原正年(郷土料理九州) •若林三雄(魚庵すし若)

会報設置場所　茨木市 : ローズ WAM、ハートフル、中央図書館、中条図書館、水尾図書館、庄栄図書館、社協
穂積図書館、市民活動センター、済生会茨木病院、いえだ歯科医院、オアシス平田
シニアプラザいばらき、街デイなみき、茨木シルバー人材センター
摂津市 : 社協、高齢福祉課、コミュニティープラザ

◎8月号は8月3日(水)9時30分から配布します。　配布担当は事務所へ取りに来てください。

《編集後記》

会報の編集をしていると月日の経つのが速いなあと感じます。直ぐに一か月！
早いといえば今年の梅雨はあっという間に明けてしまった。帳尻合わせは御免です！！(M)